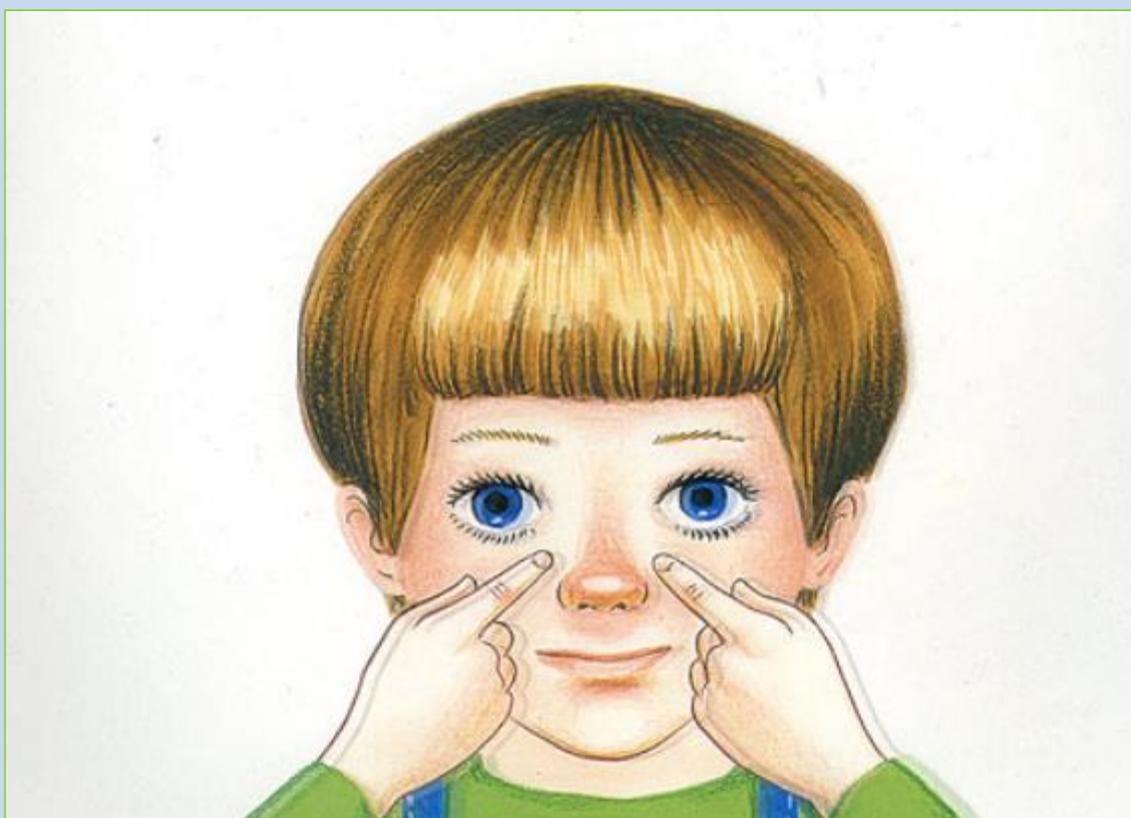


ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

(Интерпретация и адаптированный вариант методик специального закаливания детей А. Уманской и К. Динейки)



«Поиграем с носиками»

«Найди и покажи носик».

(Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.)

*Приходи ко мне дружок
И садись скорей в кружок
Носик ты скорей найди
И всем рядом покажи.*

Игровые упражнения с носиком.

1. «Помоги носику собраться на прогулку».

(Ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.)

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

2. «Носик гуляет».

(Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.)

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

3. «Носик балуется».

(На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.)

Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.

4. «Носик нюхает приятный запах».

(Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.)

Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

5. «Носик поет песенку».

(На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».)

Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

6. «Погреем носик».

(Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.)

Надо носик нам погреть,
Его тихонько потереть.

7. «Носик возвращается домой».

Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

(Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.)

Будьте здоровы!